

Årets glutenfrie nyheter

Her er en oversikt over noen av de glutenfrie nyhetene som kom på markedet i år. Kanskje har du allerede funnet deg noen nye favoritter?

🔪 Tone Amundsen Nyvold 📺 Produsentene



ELDORADO

Boneless Chicken

Sprø og saftige beinfrie biter av kylling, med et lite sting av sort pepper, hevder produsenten. Tilberedningstid ca. 12 min. Må gjennomvarmes før servering.

Chicken drums

Saftige kyllingklubber med en sprø maispanering. Tilberedningstid ca. 16 min. Må gjennomvarmes før servering.



SCHÄR

Minibaguette Fiber

En minibaguette med 10,45 % fiber per 100 g. Nøkkelhullmerket, laktosefri og uten konserveringsmidler.

BRISK

Julebrød er sesongvare til jul. Tilgjengelig i Rema 1000 i frivillig sortiment over hele landet.

Bløtkakebunn er tilgjengelig i Rema 1000 Vest og i enkelte Coop-butikker og Norgesgruppen sine butikker under lokalmat i Vestland, Møre og Romsdal og Nord- Norge.

Karstens Proteinknekkebrød er pr i dag kun tilgjengelig i enkelte butikker i Norgesgruppen lokalt på Sunnmøre under lokalmat.



LERØY

Fish Taco sticks er sprøpanert fisk som funker i taco. Den kommer i to smaker: klassisk med mild taco-smak, og en med jalapeno og lime for litt mer sting. Tilgjengelig i frysedisken hos alle Coop Extra, Coop Obs og i utvalgte Coop Mega butikker.





NORGESMØLLENE

Urkraft glutenfri müsli er en knasende müsli, rik på fullkorn. Den er laget med havre, riskrisp, bokhvete og maisflak, blandet med dadler, eple og kardemomme. *Selges hos REMA 1000 og Oda.*



FRIA

Havrebräck

Havrerundstykkene er bakt med glutenfrie havregryn og fersk gulrot, som gir en saftig og naturlig sødme. Med 18 % fullkornshavre og 8,5 % fiber, får du grove rundstykker som både metter godt og gir langvarig energi, opplyser produsenten



Surdeigsrute

Surdeigsruten er et smakfullt, mørkt rundstykke bakt med surdeig og toppet med sprø bokhvete. Rundstykket inneholder hele 32 % fullkorn og 9,3 % fiber, noe som gjør dette til et grovt og mettende rundstykke som ifølge produsenten gir langvarig energi gjennom dagen.



SYNNØVE

Glutenfri Pasta med Tomatsaus

En pastarett med kremet tomatsaus med mozzarellaost, tilsett kun melk og vann. Lages på bare 10 minutter! Nok til to personer. *Tilgjengelig hos Joker, Kiwi, Spar, Meny, Bunnpris, Obs, Coop Mega og Coop Extra.*



Glutenfri Pasta med Ostesaus

En pastarett med en mild ostesaus, krydret med italienske urter. Lages på bare 10 minutter – perfekt for deg som ønsker en rask og enkel middag. *Tilgjengelig hos REMA 1000, Joker, Kiwi, Spar, Meny, Bunnpris, Obs, Coop Mega og Coop Extra.*



Glutenfri Havreringer

Knasende sprø havreringer fra Synnøve! Denne frokostblandingen har høyt innhold av fullkorn og lite sukker, det er også nøkkelhullmerket. *Tilgjengelig hos Joker, Spar, Meny, Bunnpris, Coop Obs, Coop Mega og Extra.*

Glutenfri Granola

Honningristede Pekannøtter

En sprø og søt granola med fullkornsfal av glutenfri havre som bakes i ovnen med sirup og solsikkeolje. Pekannøtter ristet i honning gir granolaen en god krønsj. *Tilgjengelig hos Joker, Kiwi, Spar, Meny og Bunnpris.*



MACK

Isbjørn Lite Sommerpils

Et friskt øl med aroma av urter, sitrus og tropiske frukter, og er glutenfritt med under 20ppm gluten.



Isbjørn Lite Fatøl

Øl med en dyp gyllen farge. I munnen byr den på en lett fylde, med en myk malt-sødme som er godt balansert med moderat bitterhet fra humlen. Den er også glutenfritt med en ppm under 20.

Isbjørn Lite Free Radler Sitrus Tvist

Denne radleren er laget av alkoholfritt øl og fruktlimonade. Et alkoholfritt og glutenfritt alternativ med smak av asiatisk sitrus.

Isbjørn Lite Free Radler Tropisk

Isbjørn Lite Free Radler er laget av alkoholfritt øl og fruktlimonade – et alkoholfritt og glutenfritt alternativ med smak av tropiske frukter.





DIGG BOKS

Ferdigretter, sauser og supper fra Froyda

Froyda er en tysk produsent som lager glutenfrie, allergivennlige, lavfodmap og plantebaserte ferdigretter, supper og sauser som er inspirert av indisk, italiensk, thai og meksikansk kjøkken. Produktene deres er basert på ferske, økologiske råvarer av høy kvalitet og inneholder ikke sprøytemidler. *Produktene selges på diggbox.no*

Kjeks og sjokolade fra Rhythm 108

Rhythm 108 er en sveitsisk produsent av sjokolade, godteri og snacks som har en forkjærlighet for søtsaker, men stor omtanke for ernæring, velvære og planeten. Deres produkter er veganske, økologiske, glutenfrie og pakket i bærekraftig emballasje. *Produktene selges på diggbox.no*

Pasta og nudler fra KOMEKO

KOMEKO er en tysk produsent og står for glutenfrie produkter av høy kvalitet, inspirert av japansk kjøkken. De velger nøye ut de beste rissortene for å produsere pasta, ramen og mel. Målet deres er å gjøre et glutenfritt kosthold enklere og mer smakfullt. *Produktene selges på diggbox.no*



PAPPA UTEN GLUTEN

Glutenfrie grove rundstykker

Myke og gode på smak, gir de en god og langvarig metthetsfølelse, skriver produsenten. Pakken inneholder 2 grove rundstykker.

Glutenfri grovt landbrød med surdeig

Et stort glutenfritt surdeigsbrød som både smaker og ser ut som ekte håndverksbrød, hevder produsenten. *Produktene selges bl.a. på pappautengluten.com.*



GRINI HJEMMEBAKERI

Glutenfrie julekaker i en flott gaveeske. Berlinerkranser, serinakaker, sjakkruter og kokosmakroner. *Selges i Grini gårdsbutikk, se grinihjemmebakeri.no.*



ALLERGIKOST

Bezgluten karamellbrownie, porsjonspakke. Fås i noen dagligvare, utvalgte helsekostbutikker og på allergikost.no

Finax landbrødmix, pizzamix og strøbrød er tilbake. Fås i noen dagligvare, utvalgte helsekostbutikker og på allergikost.no.

Gullon riskjeks m/hvit sjokolade-yoghurt trekk. Fås i noen dagligvare, utvalgte helsekostbutikker og på allergikost.no.

Hello Pho Wok med biff, kylling og hvitløk og løk. Asiatisk rett i koppen. Fås i noen dagligvare, utvalgte helsekostbutikker og på allergikost.no.

Lee Kum Kee hoisin-saus og teriyaki saus. Fås i noen dagligvare, utvalgte helsekostbutikker og på allergikost.no.

Moma glutenfri havredrikk, barrista havre, iskaffe naturell og latte karamell. Fås i noen dagligvare, utvalgte helsekostbutikker og på allergikost.no.

Nutrifree barer kommer i tre varianter: Energy, Wellnes og Special Flakes med sjokolade. Fås i noen dagligvare, utvalgte helsekostbutikker og på allergikost.no.

Nutrifree couscous. Fås i noen dagligvare, utvalgte helsekostbutikker og på allergikost.no.

Tao Tao rispapir, små og store. Fås i noen dagligvare, utvalgte helsekostbutikker og på allergikost.no.

Truly India Butter chicken saus og Tikka masala saus. Fås i noen dagligvare, utvalgte helsekostbutikker og på allergikost.no.

Turtle granola med pecan og lønnesirup og Turtle kanelputer. Fås i noen dagligvare, utvalgte helsekostbutikker og på allergikost.no.

Vifon kyllingnudler i kopp. Fås på Coop og Meny, utvalgte helsekostbutikker og på allergikost.no.

Vifon Pho nuddelsuppe i kopp. Fås på Coop, noen andre dagligvarebutikker, utvalgte helsekostbutikker og på allergikost.no.

Vifon lunch boks kylling. Fås i noen dagligvarebutikker, utvalgte helsekostbutikker og på allergikost.no.

Vitabelle honey rings. Fås i noen dagligvarebutikker, utvalgte helsekostbutikker og på allergikost.no.

Zeisner Worcestershire saus. Fås i noen dagligvarebutikker, utvalgte helsekostbutikker og på allergikost.no.





PURE FOOD

Havre&Chia brød

Dette brødet er bakt med glutenfritt havremel. Finmalt og uten omdiskuterte tilsetningsstoffer. Et lav FODMAP brød. Tilgjengelig i Fri for-fryseskapet hos Meny, Spar og Bunnpris butikker, samt nettbutikkene Oda og Meny.

FAMILIEBRØD

Finmalt brød, som likevel er rikt på fiber. Det er bakt med Durramel – Sorghum mel. Sunt og testet på barnehagebarn som likte det godt, ifølge produsenten. Et lav FODMAP brød. Tilgjengelig i Fri for-fryseskapet hos Meny, Spar og Bunnpris butikker, samt nettbutikkene Oda og Meny.



DET GLUTENFRIE VERKSTED

Monicas Ekornbrød

Ny, økologisk bake-miks fra «Det Glutenfrie Verksted» med 100 % fullkorn. Miksen skal kun blandes med vann og sveile i to-tre minutter før man former brød og steker. Snakk om brød på 1-2-3! Leverandøren hevder miksen skal levere både på innhold, smak og bakeevne. Du finner dem i alle Coops butikker: Obs, Mega, Extra, Prix, Matkroken og Marked.



FJORDLAND

Proteinbowl Taco

Proteinbowl er et styrkende måltid, laget med kjøttdeig av norsk storfe, ris og grønnsaker.

Laktose- og glutenfri Rømmegrøt

Dette er et sesongprodukt og er kun i salg i perioden mai-juni, men det jobbes nå med å få det inn som et standardprodukt, og den vil trolig bli tilgjengelig fra uke 18, 2026. Produktet finnes i utvalgte REMA, Kiwi, Meny, Spar og Joker-butikker.

Bratwurst med surkål og potetsalat

Fjordland Bratwurst er en lettrøkt pølse laget av norsk kjøtt, servert med klassiske tilbehør: timiansjy, frisk potetsalat og tradisjonell surkål. Retten er inspirert av den tyske Oktoberfest, hvor bratwurst er en del av menyen.

Butter Chickpeas Masalamagic potet- og kikertergyte med basmatiris

Her vil du få faste potetbiter og kikerter i en smaksrik autentisk kremet saus med litt sting. Den er merket med 2 chili og synes du den blir litt for sterk anbefales en liten klatt rømme eller raita.

Svinekjøtt i fløtesaus med bakte potetskiver

Mørt svinekjøtt i smaksrik fløtesaus med sjampinjong, grillede paprika og bakte potetskiver. Skivede poteter med et lett krydder gir middagsretten et fint løft på tallerkenen, skriver produsenten.

LOFOTEN

Helsprø Fiskenuggets er mildt krydret sånn at både store og små kan spise de. På innsiden er det ostebiter og på utsiden den klassiske, glutenfrie Helsprø-paneringen. Saftig på innsiden, sprø på utsiden, skriver produsenten.



GOODLY

Pinsa

Glutenfri pinsabunn produsert i Italia. Kan brukes som tilbehør til annen mat eller som en skikkelig god pizzabunn. Denne ligger i frysedisken hos Rema 1000, sammen med de andre Fri for-produktene. Andre nye glutenfrie produkter hos Rema 1000:

- Jerry Choco Shells (frokostblanding)
- Gullón Choco Chip (kjets)
- Gullón Digestive (kjets)
- Gullón Oat&Choc (kjets)



Sommerens vakreste eventyr

Det er bare å begynne å glede seg til sommerens Familiecamp på Elverum Folkehøgskule, 28. juni til 2. juli 2026.

Familie
CAMP

Påmeldingen starter medio januar, følg med på ncf.no

Dette vil verken du eller barna dine gå glipp av, så sett av datoen nå! NCF arrangerer Elverum Familiecamp hver sommer, og her er det godt å være både for store og små. Arrangementet pleier å bli fort fullt, så ikke vent for lenge med å bestemme dere.

På familiecampen får dere:

- Mange interessante foredrag, blant annet av lege og ernæringsfysiolog
- Bakedemonstrasjon og formingsaktiviteter
- Drama-, idretts- og friluftaktiviteter for barn
- All mat er glutenfri!